

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-03 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Bigos z kielbasą wieprzową-drobiow a 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g		Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Papryka świeża 80 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,1 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Glukoza [g] 15,5 Fruktoza [g] 23,1 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 108 Witamina A [mg] 2 595,4 Witamina C [mg] 344,6 WW [Por] 38
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250 ml Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Bigos z kielbasą wieprzową-drobiow a 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783,5 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 407,9 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Glukoza [g] 15,5 Fruktoza [g] 23,1 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 108,1 Witamina A [mg] 2 595,4 Witamina C [mg] 344,6 WW [Por] 40,8
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 230 g Marchew gotowana 150 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Papryka świeża 80 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,9 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 414,6 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 103,8 Witamina A [mg] 4 818,2 Witamina C [mg] 223,7 WW [Por] 41,5

2025-02-03 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Pasztet zapiekany wieprz.-drob 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 80 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 10 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 402,8 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 8,8 Fruktოza [g] 12,2 Laktoza [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 95,7 Witamina A [mg] 4 254,7 Witamina C [mg] 115,3 WW [Por] 40,4</p>
2025-02-04 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>zupa z czerwonej soczewicy 400 g (GLUTEN, SELER) Potrawka drobiowa z indyka G 180 g Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g</p>		<p>Ketchup saszetka 1 szt Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Parówka lux drobiowo wieprzowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 719,5 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 399,5 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 3,6 Fruktοza [g] 4,2 Laktoza [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 77 Witamina A [mg] 1 529 Witamina C [mg] 78,8 WW [Por] 40</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 50 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Mieszanka studencka 35 g</p>	<p>zupa z czerwonej soczewicy 400 g (GLUTEN, SELER) Potrawka drobiowa z indyka G 180 g Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g</p>	<p>Serek homogenizowany truskawkowy 100 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Parówka lux drobiowo wieprzowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 083 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 457,1 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Glukoza [g] 2,2 Fruktοza [g] 3 Laktoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 96,3 Witamina A [mg] 1 479,1 Witamina C [mg] 55,5 WW [Por] 45,9</p>

2025-02-04 wtorek	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g	zupa z czerwonej soczewicy 400 g (GLUTEN, SELER) Potrawka drobiowa z indyka G 180 g Ryż brązowy gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 200 ml Parówka lux drobiowo wieprzowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Ketchup saszetka 1 szt	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 978 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 433,2 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9 Glukoza [g] 3,6 Fruktoza [g] 4,2 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 85,9 Witamina A [mg] 1 588,1 Witamina C [mg] 79,6 WW [Por] 43,3
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Potrawka drobiowa z indyka G 180 g Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Parówka lux drobiowo wieprzowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 826,6 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 439,7 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Glukoza [g] 3,8 Fruktoza [g] 4,3 Laktoza [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 104,3 Witamina A [mg] 1 607,8 Witamina C [mg] 63,4 WW [Por] 44
2025-02-05 środa	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 200 ml Krem orzechowy 1szt/20g 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g	Banan 160 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (GLUTEN, SELER) Fasolka szparagowa gotowana 150 g		Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 398,5 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 75,8 Witamina A [mg] 1 100 Witamina C [mg] 100,6 WW [Por] 40

2025-02-05 środa	Dzieci obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 200 ml Krem orzechowy 1szt/20g 20 g Liść salaty 5 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN, SELER) Fasolka szparagowa gotowana 150 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 601 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 413 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 80,5 Witamina A [mg] 1 089,2 Witamina C [mg] 108,7 WW [Por] 41,5</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatkki wieprzowej 150 g (GLUTEN, SELER) Fasolka szparagowa gotowana 150 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 708,6 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 426,2 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 71,7 Witamina A [mg] 1 102,5 Witamina C [mg] 100,5 WW [Por] 42,6</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść salaty 5 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos do spaghetti z łopatkki wieprzowej 150 g (GLUTEN, SELER) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 483,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 425,2 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 22 Fruktoza [g] 23 Laktoza [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 102 Witamina A [mg] 1 322,4 Witamina C [mg] 236,8 WW [Por] 42,7</p>

2025-02-06 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku z kielbasą wieprzowo-drobiową 180 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g		Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowio wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 626,7 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Sól [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 71,6 Witamina A [mg] 1 736,8 Witamina C [mg] 133,6 WW [Por] 36,5
	Dzieci obrzyce	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 40 g (GLUTEN)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku z kielbasą wieprzowo-drobiową 180 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g	Pomarańcza 265 g	Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowio wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 922,3 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 421,8 Sól [g] 16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 98,1 Witamina A [mg] 1 820,6 Witamina C [mg] 229 WW [Por] 42,1
	Cukrzyca obrz.	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Fasolka po bretońsku z kielbasą wieprzowo-drobiową 180 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g	Maślanka 100 ml (MLEKO)	Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowio wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 479,1 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Sól [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 67 Witamina A [mg] 1 671,4 Witamina C [mg] 136,9 WW [Por] 34,4

2025-02-06 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Pczy z mięsem wieprzowym 350 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER)		Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowio wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 3 270 Białko ogółem [g] 138,6 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 466 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 85,6 Witamina A [mg] 3 640,2 Witamina C [mg] 153,5 WW [Por] 46,6
2025-02-07 piątek	Podstawowa Obrzyce	Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Jogurt z musli 180g 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Śledź w śmietanie 200 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Papryka świeża 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 830,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 119,7 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Sól [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,4 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 66,1 Witamina A [mg] 1 838,6 Witamina C [mg] 186,4 WW [Por] 34,1
2025-02-07 piątek	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Jogurt z musli 180g 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Paluszki rybne pieczone 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Papryka świeża 80 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 932,5 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 379,4 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 80,3 Witamina A [mg] 2 210,9 Witamina C [mg] 189,8 WW [Por] 38,1

2025-02-07 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Chleb razowy psz-żył 35 g (GLUTEN) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN)</p>	<p>Świąteczne ciastka zbożowe 1 szt</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Śledź w śmietanie 200 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Papryka świeża 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 049,8 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 129,3 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Sól [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 63,9 Glukoza [g] 7,1 Fruktოza [g] 8,4 Laktoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 86,9 Witamina A [mg] 2 265,3 Witamina C [mg] 191,4 WW [Por] 37,7</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Bułka pszenna 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt z musli 180g 1 szt</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>		<p>Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 937,6 Białko ogółem [g] 138,1 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 417,2 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,4 Glukoza [g] 4,8 Fruktοza [g] 5,8 Laktoza [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 74,1 Witamina A [mg] 1 428,9 Witamina C [mg] 96,1 WW [Por] 41,9</p>
	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (GLUTEN, SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Baton zbożowy 1szt/40g 40 g Baton zbożowy 1szt/40g 40 g</p>		<p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść salaty 5 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 200 ml pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,4 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 5,8 Fruktοza [g] 7 Laktoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 87,1 Witamina A [mg] 11 889,6 Witamina C [mg] 116,5 WW [Por] 33,9</p>

2025-02-08 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kluski śląskie G 230 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (GLUTEN, SELER)	Baton zbożowy 1szt/40g 40 g	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 200 ml pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 770,8 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 398,1 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 86,3 Witamina A [mg] 11 979,4 Witamina C [mg] 108,8 WW [Por] 40
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (GLUTEN, SELER)	Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 200 ml pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 695 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 95,9 Witamina A [mg] 11 927,5 Witamina C [mg] 119,2 WW [Por] 37,6
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 20 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (GLUTEN, SELER)		Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 200 ml pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 552,4 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 13,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 81,5 Witamina A [mg] 11 928,8 Witamina C [mg] 115,7 WW [Por] 33,8

2025-02-09 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść salaty 5 g Ogórek plastry 80 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,8 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Glukoza [g] 22 Fruktoza [g] 22,3 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 109,2 Witamina A [mg] 1 470,9 Witamina C [mg] 250 WW [Por] 35
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Liść salaty 5 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 922,3 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 389,5 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Glukoza [g] 22 Fruktoza [g] 22,3 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 117,3 Witamina A [mg] 1 470,9 Witamina C [mg] 250 WW [Por] 39,1
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)	Banan 150 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,6 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 76,7 Witamina A [mg] 1 200,4 Witamina C [mg] 179,5 WW [Por] 35,4

2025-02-09 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 745,6 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 372,7 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Glukoza [g] 19,2 Fruktoza [g] 20,2 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 115 Witamina A [mg] 120,6 Witamina C [mg] 96 WW [Por] 37,4
----------------------	--------------------	---	-------------	--	--	---	---	--